

婆媳相處 · 首重「溝通」

建立賓客般客籍關係



媳婦陪同婆婆外出可增進相愛之和諧(林妙娟)

自古以來，婆媳之間的問題便一直存在著。古詩：「孔雀東南飛」、「釵頭鳳」……等等故事，就是在述說中國家庭典型的婆媳問題悲劇。儘管時代的變遷，小家庭日益取代昔日的三代同堂。但是，婆媳關係所形成的難題，仍然是個大問題。根據生命線的統計：婆媳相處不和諧已佔家庭問題中一個很大的比例，幾乎每10個家庭問題的個案，就有7件是因婆媳之問題而引起。婚姻專家林惠瑛女士，於民國71調查台灣婦女離婚的主要原因，發現：「個性不合」居首位，「丈夫有外遇」居次位，「婆媳不合」則僅次於前二者的感情因素。另一位法律顧問專家葉曼女士，也強調在其處理婚姻問題案件當中發現：「婆媳不合」是現代人離婚的第二因素。此外，一位精神科醫師的非正式當面徵詢近20位精神病患婦女時，發現這些婦女均提到和婆婆相處有過衝突。

婆媳衝突的原因

如此嚴重的婆媳問題的存在，到底是什麼原因呢？婚姻專家劉雲英女士認為是由於兩個女人之間的爭寵、嫉妬、權力現象。簡春安博士認為其導火線因素為金錢、家務處理，子女教養等問題。根據

我最近的調查研究，「婆媳間相處情形」非常和諧的比例不高，其間最大的問題是出在於：1.觀念問題。2.子女管教問題。3.經濟問題。

婆媳關係之形成是因婚姻關係所必須附帶產生的，是一種法定的親密關係。因此，有謂：婆媳之間是一種很特殊、複雜而奧妙的人際關係。但由於這種人際關係不若朋友之聚合可以隨意選擇，或隨時脫離關係，因此婆媳之間的問題便成為某些家庭裏的大問題。

婆媳相處在一個屋檐下較易發生磨擦，是眾所周知的。我的調查裏也發現，大多數的婆婆、媳婦，均不喜歡婆媳同住。理由：在婆婆方面是「易發生磨擦」、「生活方式不同」、「替媳婦照顧小孩及做家事」。在媳婦方面是：「不自由」、「嘮叨」、「干涉教養子女」、「無主見」、「影响夫妻生活」、「家務事多」。

雖然在盛行小家庭的現代社會，及上述婆媳二者的心聲，均表達不願意住在一起，但在我隨機抽樣調查中，却發現婆媳同住者的家庭仍佔大多數。因此，為了促進社會的祥和，減少家庭問題的發生，降低離婚率，並積極性的增進婆媳相處和諧，以促使家庭生活的美滿，我特就調查結果，加以分析研究探討，結果發現，婆媳之間相處的最大問題是

「觀念問題」。要解決「觀念問題」便是要「溝通」。因此，可謂：「溝通」是婆媳和諧相處的首要方法，認識「婆媳相處之道」是必要的知識。

和睦首重溝通

(一)溝通的先決觀念為：

1.不要試圖將對方是當做自己的女兒或母親，要徹底的意識到，彼此之間沒有血緣關係，對方是一個外人。有了這樣的認識，雙方便會有正向的想法：

- 雖然是外人，她却這麼關心我。
- 雖然是外人，她却這麼體貼我。
- 對外人，不可以隨便說話。
- 對外人，凡事都應該客客氣氣的。
- 對外人，不可以要求得太多。
- 對外人，表示善意體貼都是理所當然的。

2.要能認清自己的角色與立場，以這種心理態度來對待對方。雙無論是做婆婆的，或是做媳婦的，必能一掃眼前的陰霾，心情豁然愉快起來。

3.對自己的接納，並能對外人的接納。一個人必須要能做到對自己的優缺點，對事物的看法及與別人的關係，能清楚並能接受，這就是對自己的接納；能付出自己本身的一些關心，本着同理心，尊重別人的生活方式、地位、角色、言談、身分、個性乃至穿着，能接受批評的雅量，不要替對方作決定，凡事要客觀，勿存有「競爭心」尤其是一家人，具有這些認識、態度，便能接納別人。

(二)溝通的具體方法：

1.傾聽：傾聽表示你對他的尊重、接納與關懷。要表達溝通，先要傾聽，而傾聽（要讓對方知道）不只是聽對方講話，而自己不說話的。我們除了口語表達外，還有很多身體語言，如眼睛注視着他，或當他談到好笑的事情時，給他一個會心的微笑。如此他才會感到他受到尊重。

2.表達：善於表達我們內心的感受，讓別人了解，並謹慎運用口語表達的技巧，是非常重要的。

婆媳如何相處

(一)婆婆方面：

- 1.多吸收新知識並參與社會的活動。

- 2.將經濟權交由兒子和媳婦去掌管。
- 3.抽空協助處理家務事。
- 4.不過份干涉兒媳的私生活。
- 5.尊重兒媳管教子女的想法、看法和做法。
- 6.不要對外人及兒子說媳婦的不是。
- 7.處理態度要公平、要講理、切忌嘮叨不休。
- 8.不嫉妒兒媳間的親密行為。
- 9.對媳婦多予關懷，承認她對家庭的貢獻，少訓誡或數落媳婦的缺失，而應該多加讚美。
- 10.多培養自己的興趣，尋求精神寄託。

(二)媳婦方面：

- 1.切忌以自己母親的標準來要求婆婆。
- 2.要平等對待婆家與娘家。

• 林笛

做個受歡迎的人

- 1.讓人家知道你喜歡他們。
- 2.不要獨霸談話。
- 3.想些辦法來使別人覺得你的重要。
- 4.切勿記舊怨舊惡。
- 5.高高興興的認錯，表示誠懇坦白。
- 6.不要說那些老故事，或冗長複雜的笑話，以免效果適得其反。
- 7.不要為了逗樂而叫人下不了台。
- 8.即使別人的意見淺薄可笑，還是有禮貌的聽着。
- 2.時常參加公益工作。
- 10.任何比賽或賭博時，輸得漂亮，贏得大方。
- 11.人家送的禮物必須表示欣賞與感謝。
- 12.不要因為個人偏見，不許某人參加你們的社交團體。



3.不要輕易回娘家哭訴和叫屈。

4.不要對外人批評婆婆的是非，亦不要在丈夫面前說婆婆的不是。

5.體念婆婆年老的孤獨，適時的表現出對婆婆的關懷與照顧。

6.多利用人性弱點，傾聽婆婆追述昔年事蹟，或假裝不懂，隨時請教婆婆，滿足老人家的長者權威感和成就感。並使其自覺有用。

7.切忌與婆婆正面衝突，必要時應裝聾作啞。

8.嘴巴要甜，起居多予關懷。

9.與婆婆建立賓客般的客氣關係。

10.勿忘其生日或各種紀念日，適時贈送禮物，在必要時應給予零用錢，出手要大方些。記住，越老的人越愛錢，因為錢可帶給她（他）安全感。

（三）第三者——為人丈夫及兒子角色方面：

婆媳糾紛的處理，最主要的人物莫過於先生了，但是在我的調查中，却發現：當婆媳發生磨擦時，丈夫的反應採取不理睬的態度者不少，而存有袒護一方的亦不少。因此，在本篇除強調婆媳相處之道外，亦將為人丈夫及兒子角色的第三者應持有的立場介紹一下：

1.扮演一個好的「中間者」，尤其在婆媳發生磨擦時，不應偏袒任何一方或不理睬，要更應進一步做雙方的橋樑，以做好雙方溝通為上策，但有時可製造機會讓他們直接溝通。

2.行為上應以父母為第一，內心中則是太太至上。

3.生活習慣上雖保持夫妻間的隱密性，但家庭活動不要忘了請父母共同參與。

4.在處理磨擦時，應遵守五個「不要」：

(1)不要動氣。

(2)不要聳肩。

(3)不要緊張。

(4)不要嘲笑。

(5)不要認輸。

5.在妻子面前傳達父母的關愛，在父母面前稱讚妻子。

6.好事由妻子出面作，如送錢、送禮，而需要父母幫忙時，如借錢，請求協助做家务事時，則由自己出面。

最後給予婆媳雙方的忠告是：多使用「讚美」的藝術。讚美可幫助建立良好的婆媳關係，並進而促進家庭生活幸福。 ■

登革熱

中醫叫番沙·本省民間過去叫囡蛇

中文「登革」一詞是由英文「Dengue」音譯而來。至於「Dengue」是怎麼來的，已經很難考證。根據登革熱學者 Halstead 的說法；它可能源自斯瓦黑利人（Swahili，居住在非洲東部的尚西巴及其鄰近海岸）土語「ki-denga Pepo」（意思是，由邪靈造成的一種突發性類似癩瘡的疾病）。1823年非洲東海岸流行的疾病，當時稱為「Denga」或「Dyenga」。當黑奴由非洲被運到美洲時，可能也把病源隨同帶入加勒比海區，以致1827~1828年西印度羣島發生大流行。在描述那次的流行病，文獻中第一次用到「Dengue」這個字，它可能是西班牙語對外來語「Denga」的修飾變化。此後「Deengue」一字就廣被採用。

登革熱（Dengue或 Dengue fever）亦有斷骨熱、紈袴子熱、花束等別名，在菲律賓則稱為

Chapenonada。中醫稱為斑痧或番沙者，可能就是登革熱。據說，往昔在台灣民間也有有囡痧、著囡痧、著痧、出丹、出斑、囡蛇等之稱謂。登革熱又叫古典登革熱，或原發性登革熱。

登革熱是由埃及斑蚊或白線斑蚊傳播的急性病毒性熱疾，而以高熱，頭部、肌肉、骨頭、關節的奇痛，後眼窩痛以及發疹為主要症狀。

登革熱在自然狀況下只能在人、猴及病媒蚊體中生存，病毒必須藉病媒蚊才能從人傳給人，故它是節肢動物媒介病毒（Arbovirus）的一種。病毒離開活體後，若無特殊條件保護，就會很快「死亡」。

（摘錄自台灣省傳染研究所編印的「台灣省防治登革熱工作手冊」）